

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Rato Lambu

Rusdin^{1),*} Ewan Irawan¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*rusdinbimatente@gmail.com

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2020-12-30

Kata Kunci

Kebugaran Jasmani

Siswa SDN Rato

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Rato. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Rato. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 28 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Rato secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 53% (32 siswa), kurang 39%(24 siswa), dan sangat kurang 2%(1 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari jumlah 35 siswa putra sangat baik 0% (0 siswa), baik 6% (4 siswa), sedang 28% (17 siswa), kurang 21% (13 siswa), dan sangat kurang 2%(1 siswa). Sedangkan dari jumlah 26 siswa putri sangat baik 0%(0 siswa), baik 0%(0 siswa), sedang 25%(15 siswa), kurang 18%(11 siswa), dan sangat kurang 0%(0 siswa). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri SDN Rato tahun ajaran 2019/2020 masuk dalam katagori kurang.

1. PENDAHULUAN

Pada hakekatnya kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen- komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima setiap mata pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik, (Rabwan S: 2019). Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kebugaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa yang mata pelajaran umum berbeda dengan siswa yang mata pelajarannya khusus agama, kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh masyarakat biasa berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psykomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan

pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga seperti olahraga. Untuk dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 13), seorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani (*Fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebih dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup.

Menurut Furkan, Rusdin dkk (2021) untuk olahraga fisik, bias dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Demikian pula dengan definisi Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain, (Rabwan S: 2018).

Kebugaran didefinisikan dalam dua kelompok yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan posisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, komposisi tubuh. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga, seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), (Ewan I : 2019).

Menurut Khairul Amar, Farida dkk Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari, karena orang yang sehat belum tentu bugar, tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas dan produktifitas seseorang.

Fokus perhatian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah peningkatan gerak, lebih khusus lagi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan pendidikan lainnya, misalnya hubungan perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain, inilah yang menjadikan penjas unik, (Ewan, Shutan dkk: 2020).

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Observasi yang dilakukan peneliti di Sekolah dasar Negeri Rato aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas IV dan V intensitasnya masih kurang sehingga banyak siswa yang cepat mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran penjasorkes di lapangan.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SDN Rato juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SDN Rato telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Rato belum diketahuinya merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada dipandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN Rato kabupaten Bima”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang di ikuti oleh 56 siswa dan sampel 30 siswa dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Tabel 1: Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra

No	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Nilai
1.	51" keatas	23 keatas	46 keatas	5
2.	31"-50"	18-22	38-45	4
3.	15"-30"	12-17	31-37	3
4.	5"-14"	4-11	24-30	2
5.	4"-dst	0-3	23-dst	1

Tabel 2: Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri

No	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Nilai
1.	40" keatas	20"keatas	42 keatas	5
2.	20"-39"	14-19	34-41	4
3.	8"-19"	7-13	28-33	3
4.	2"-7"	2-6	21-27	2
5.	0"-1"	0-1	20-dst	1

Tabel 3: Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Setelah seluruh kegiatan pengumpulan data variabel penelitian, data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengacu pada kategorisasi yang telah ada, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Rato dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4: Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas IV	Putra	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	0%	Σ	%
		0	0	0	0	10	31	8	25	0	0	18	56
		Putri	0	0	0	0	7	22	7	22	0	0	15
Jumlah		0	0%	0	0%	17	53%	15	47%	0%	0%	32	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SDN Rato Tahun Ajaran 2015/2016 umur 10 - 12 tahun sebagai berikut:

a. Putra

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 10 siswa atau 31% dalam klasifikasi sedang, terdapat 8 siswa atau 25% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

b. Putri

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 7 siswa atau 22% dalam klasifikasi sedang, terdapat 7 siswa atau 22% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik, terdapat 17 siswa atau 53% dalam klasifikasi sedang, terdapat 15 siswa atau 47% dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan diatas keadaan kesegaran jasmani siswakes IV SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :

Tabel 5: Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa

Kelas	Siswa	Klasifikasi										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
Kelas IV dan V	Putra	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
		0	0	4	6	17	28	13	21	1	2	35	57
		Putri	0	0	0	0	15	25	11	18	0	0	26
Jumlah		0	0%	4	6%	32	53%	24	39%	1	2%	61	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Rato Tahun Ajaran 2015/2016 umur 10-12 tahun sebagai berikut :

a. Putra Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 6% dalam klasifikasi baik, terdapat 17 siswa atau 28% dalam klasifikasi sedang, terdapat 13 siswa atau 31% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.

b. Putri

Terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi baik, terdapat 15 atau 25% siswa dalam klasifikasi sedang, terdapat 11 atau 18% siswa dalam klasifikasi kurang, terdapat 0 atau 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam klasifikasi baik sekali, terdapat 4 siswa atau 6% dalam klasifikasi baik, terdapat 32 siswa atau 53% dalam klasifikasi sedang, terdapat 24 siswa atau 39% dalam klasifikasi kurang, terdapat 1 siswa atau 2% dalam klasifikasi kurang sekali.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan disekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia sekolah dasar, anak akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas IV dan V SDN Rato dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Rato di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu berkategori sedang dengan presentase sebesar 52% atau sebanyak 32 siswa; baik sebesar 7% atau 4 siswa; kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa; kurang sekali 2% atau 1 siswa dalam klasifikasi. Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Diketahui dalam KBM disekolah siswa menerima pelajaran berolahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 6% atau sebanyak 4 siswa, sedang sebesar 53% atau 32 siswa, kurang sebesar 39% atau sebanyak 24 siswa, kurang sekali sebesar 2% atau sebanyak 1 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara siswa yang masuk dalam klasifikasi segar atau bugar hanya 4 siswa. Hasil yang didapat tersebut dipengaruhi oleh:

1. Sebagian berkategori sedang menunjukkan siswa Kelas IV dan V SDN Rato sudah cukup baik dalam pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari
2. Adanya perhatian dari pihak sekolah SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari Jumat pagi.
3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dari program sekolah dalam hal pengembangan kesegaran jasmani siswa . Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat di tingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat terealisasi.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dapat meningkatkan kesegaran jasmni siswa SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan latihan fisik yang teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa SDN Rato Tahun Ajaran 2019/2020 yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat beraktivitas olahraga.

Daftar Pustaka

- Amar, K., Farida, E., & Satriawan, R. *Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bima Ditinjau Dari Sport Development Index*. Jurnal Olahraga dan Prestasi, 17(1).
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmnai Indonesia
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). *Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19*. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan), 5(1).

- Irawan, E. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tennis Meja Siswa Sma Negeri 3 Maros*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 19-29.
- Irawan, E., Shandi, S. A., & Salahudin, S. (2020). *Manajemen Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Kota Bima*. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan), 4(3).
- Satriawan, R. (2018). *Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima*. JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, 8(1), 40-43.
- Satriawan, R. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Inpres Rabakodo Kecamatan Woha Kabupaten Bima*. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* (Vol. 2, No. 1, pp. 266-270).
- Sudijono A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.